"暮らし"を変えれば
カラダも変わる!
vol.01

アレルギーは生活習慣病。食や生活から改善しよう!

アレルギーは体質だから、一生治らないもの……なんて思っていませんか？病気の根本治癒に詳しい医師の佐野正行さんに、アレルギーの捉え方とその改善方法についておうかがいしました。

細胞の中に異物が蓄積するとアレルギー症状が出る

アレルギーってなんでしょうか？ からだの中に入ってきた異物に対し免疫が過剰に働いて引き起こされる症状、というのは一般的によく知られていますが、では、なぜ免疫が過剰に働くのでしょうか。免疫反応は、からだの中に入った異物を外に出そうとするものですが、それをシンプルに捉えると図1のようになります。

私たちの細胞は、外から取り込んだ異物をある程度蓄えられるようになっています。からだが元気なら排泄する力が強く、異物が体内に大量にたまることはありません。からだの調子が悪ければ排泄力が弱くなっているので、異物は細胞の中にどんどんたまっていきます。

異物が細胞の蓄えられる容量を超えてあふれ出すと、アレルギーの症状が現れます。皮膚で起こればアトピー性皮膚炎を、気管支で起こればぜんそくを、目・喉・鼻の粘膜で起これば目のかゆみや咳・くしゃみを引き起こします。

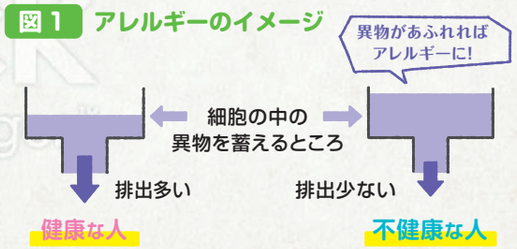
異物の侵入経路は、口や鼻、目、皮膚などさまざまです。アレルギー症状を減らしたいなら、異物をできるだけ入れないようにし、入ってしまったものを排泄する力を強くしていくことも重要です。

悪いものを細胞に入れないためにできること

異物を体内に入れないようにするためには、第一に、化学物質などの添加物が入った食べ物を食べないようにすることです。食物アレルギーは、食べ物そのものより、そこに含まれる化学物質によって引き起こされることが多いです。花粉症なら、外出の際にはマスクをしたり、洋服に付着した異物を取り除いたりして、できるだけ異物を吸入しないようにします。花粉症のアレルギーの原因物質も、花粉そのものより、花粉に付着しているホコリや粉塵などの異物の方が多いです。

異物を体内に入れないためには、腸内環境を整えることも非常に重要です。腸は異物を体内に取り込まないフィルター（バリア）の役割をしていますが、炎症反応で腸管壁が壊れてバリア機能がうまく働かなくなる「リーキーガット症候群」がアレルギー症状のある人に多くみられます。これは栄養を吸収する腸管壁に穴があき、必要でないものまで体内に入れてしまう病気です。穴のあいた腸管壁を修復するには、生活習慣を改善して、腸内環境を整えること。食べ物をよく噛むようにして胃酸の分泌を活発にしたり、腸の働きを高めるためにストレスをためないようにしたり、発酵食品を取り入れたりするのもいいでしょう。

図1 アレルギーのイメージ



細胞は、ある程度の量の異物は蓄えられます。健康な人は体内に入る異物の量が少なく、異物をしっかり排出できます。不健康な人は異物の量が多く、排出しにくくなっています。異物が許容量を越えてあふれ出すとアレルギーを引き起こします。

便秘は異物の再吸収を促し貧血も引き起こす

体内に吸収された異物は肝臓で分解され、胆汁として十二指腸に分泌され、便として体外に排泄されます。小腸内で長時間留まると、分解された異物が小腸から再吸収される可能性が高くなります。異物を多く取り込むと、細胞→肝臓→腸→細胞……と異物が長期間体内をめぐり、細胞内に蓄えられてしまいます。そうならないように一度取り込んでしまった異物は、できるだけ早く体外に出したいもの。それには代謝を高め、快便を心がけることが大切です。

便秘になれば、便は腸内で腐ってガスを発生しますが、そのガスは腸から体内に入り、血流に乗って体中をめぐり、細胞にも吸収されてしまいます。女性の場合、便秘がひどくなれば、生理の排血量が多くなり貧血がひどくなります。すると皮膚をつくる力が低下し、アトピーや肌荒れが悪化してしまうでしょう。

女性のからだの中で一番下にある臓器は子宮です。子宮の上には小腸、大腸が乗っています。腸が軽ければ子宮への負担も軽くなります。腸が便で詰まっていれば、子宮に重みがかかって押しつぶされ、子宮の血流が滞ってしまうのです。血が鬱滞して悪い血が長期留まれば子宮筋腫もできやすくなります。本来、月経血は少量ですが、こうした場合は出血量も多くなるというわけです。

アレルギーは生活習慣で改善できる

アレルギー体質は遺伝性もありますが、その多くは生活習慣によるもので、体内の異物を取り除き、体内環境を改善していけば治る可能性の高いものです。乳幼児のアレルギーも、母親の摂った異物が子どもに移行していることが原因の場合が多くあります。

アレルギー症状は自然豊かな場所では少なく、都会で多く見られますが、そこからも人工的な環境が原因のひとつとなっていることがわかります。私が校長を務める「マーキュリーアカデミー」では、アレルギーなどの病気にならないための〝自然な暮らし方〟についても学んでいます。アレルギーだけではなく全ての病気にいえることですが、薬で表面的な症状を抑え続けるのではなく、食生活や環境を整え、根本的な治癒をめざしていきたいですね。

図2 アレルギー反応のしくみ

医師｜佐野（さの） 正行（まさゆき）さん

本物を知る学校、「マーキュリーアカデミー」校長。（株）メディカル アンド ナレッジカンパニー代表。ナチュラルクリニック代々木、サンフィールドクリニック勤務。自然治癒力に注目し、ホリスティックな視点で病気の治療にあたっている。
「マーキュリーアカデミー」は心身を健康に保つために知っておきたい「本物の情報」を学ぶために2014年に設立。毎月第2木曜日に、本物のものづくりに携わる講師を招き、講義を行っている。 http://macademy.jp